



Smoothie met kiwi, peer en banaan

Ingrediënten per portie

- banaan
- kiwi
- peer
- 60 ml sinaasappelsap
- 60 ml yoghurt

Stap 1

Snij de banaan in plakjes, de kiwi en peer in blokjes.

Stap 2

Giet de sinaasappelsap en yoghurt in de blender, zet hem aan en voeg geleidelijk het fruit toe.

Stap 3

Als het fruit goed vermalen is en de smoothie geen klonten meer heeft is deze klaar.

Stap 4

Giet de smoothie in een glas of "meeneembeker".

Tips:

- Je kunt het beste eerst het vloeistof in de blender plaatsen. Als je eerst het (bevroren) fruit in de blender stopt kan hij vastlopen.
- Ik heb 1/2 deel yoghurt en 1/2 deel sinaasappelsap genomen, je kunt ook van een van beide een deel nemen (circa 125 ml).
- Smoothies zijn koud het lekkerste. Wil je de smoothie meteen eten/drinken? Vries het gesneden fruit dan 30-60 minuten in. Ook kun je een paar ijsblokjes toevoegen.
- Een smoothie kun je ook invriezen! (let op: het volume neemt in de vriezer toe, dus gebruik een iets groter bakje).
- Als je een smoothie van te voren maakt kan het zijn dat hij gaat schiften. Roer of schud (als er een deksel op zit) de smoothie dan even door.